DOSSIER\_MARATHON

**Gouden generaties**

**Vijf Belgen, tien medailles op grote kampioenschappen**

***Je hebt nu al de nodige tips gekregen van verschillende experts uit heel wat domeinen. Maar wist je dat België in de loop der jaren veel talentvolle marathonlopers heeft voortgebracht? In zoverre zelfs dat er in de buitenlandse pers artikels verschenen over de Belgische hausse in het afstandslopen, vooral dan tijdens de jaren zeventig. Met enige trots stellen we enkele hoofdrolspelers voor.***

**Hoe het begon: niet snel genoeg, dan maar de marathon**

**Karel Lismont** begon zijn carrière zoals elke jonge atleet op de piste. Maar op zijn 21ste maakte hij al de overstap naar de marathon, tegen het advies van heel wat zogenaamde kenners. “Van jongs af voelde ik dat de lange afstanden mijn uitverkoren terrein waren”, legt Lismont uit. “Ik kon spelenderwijs de kilometers afmalen. Iedereen had de indruk dat ik enorm afzag, maar schijn bedriegt. Iedereen heeft nu eenmaal zijn eigen stijl. Zatopek was ook niet meteen het toonbeeld van de esthetisch mooi lopende atleet, maar hij veroverde wel een heleboel titels.”

Ook bij **Aurele Vandendriessche** een gelijkaardig verhaal. Toen hij begin jaren vijftig van de vorige eeuw als atleet startte, stuitte hij telkens weer op de figuur van Frans Herman, die heerste op de 5.000m en de 10.000m. “Ik kon hem maar niet ontlopen”, herinnert Vandendriessche zich. “Hij was veel sneller dan ik en won alle wedstrijden in de spurt. Ten einde raad ben ik op amper 22-jarige leeftijd dan maar naar de langste van alle afstanden overgeschakeld. In die periode was de marathon nog iets mythisch. Doorgaans durfden enkel oudere atleten naar de marathon overschakelen.”

**Gaston Roelants** was dan weer een alleskunner. De meesten kennen hem zonder twijfel van zijn gouden medaille op de Olympische Spelen van 1964 op de 3.000m steeple. Twee jaar eerder was hij op hetzelfde nummer ook al Europees kampioen geworden en hij was ook nog eens wereldrecordhouder. “De steeple was dan ook mijn grote specialiteit”, zegt Roelants. “Er komt wat duwen en trekken bij te pas, je moet wat van je kunnen afbijten en dan zijn er nog de balken en de sloot.” Maar niet alleen op de steeple kon Roelants zijn mannetje staan, hij verbeterde ook het Europees record op de 10.000m en het wereldrecord op de 20 kilometer en de uurloop. Roelants werd maar liefst 26 keer Belgisch kampioen, waaronder 11 keer in het veldlopen en zelfs één keer op de 1.500m. Pas vanaf zijn dertigste waagde hij zich aan de marathon. En ook hier boekte hij de nodige successen.

Ook **Marleen** **Renders** en **Armand Parmentier** konden hun vrouwtje en mannetje staan op de piste. Parmentier was in zijn beginjaren een begenadigd halvefondloper. Renders had er ook een mooie carrière op de piste op zitten toen ze op 27-jarige leeftijd haar werkterrein verlegde naar de weg. Hier kende ze haar mooiste jaren met onder meer zeges in de marathons van Berlijn en Parijs.

**De trainingen: intervals van 100 x 400 meter**

In de beginjaren van de marathon was de training nog niet echt op een wetenschappelijke leest geschoeid, om het zacht uit te drukken. De begeleiding stond nog niet helemaal op punt. Op dat vlak zijn vooral de verhalen van **Aurele Vandendriessche** legendarisch. “Ik wipte om vier uur ’s morgens uit bed en vooraleer ik ging werken, liep ik op mijn nuchtere maag ongeveer drie uur”, legt Vandendriessche uit. “Ik legde altijd een grote omloop af ver van huis, zodat ik wel verplicht was om de hele afstand af te leggen. Na het ontbijt ging ik dan met de fiets naar het werk, geld voor een auto had ik niet. Ik was toen studiemeester. Tijdens de middagpauze liep ik dan opnieuw, deze keer een dik halfuur. ’s Avonds ging ik met de fiets naar huis. Voor het slapengaan liep ik nog een derde keer, ongeveer één uur lang. Zo waren er dagen dat ik ongeveer 60 kilometer aflegde. Om acht uur ’s avonds lag ik al doodvermoeid in bed. Als ik er nu aan terugdenk, huiver ik er zelf van. Trouwens, ook wereldtoppers als Roelants, Puttemans en Lismont sidderden toen zij hoorden op welke manier ik trainde. Ik heb dan ook alles geprobeerd. Zo had ik ook een soort intervaltraining: 100 keer 400 meter. Tja, ik wist gewoon niet beter.”

**Gaston Roelants**, generatiegenoot van Vandendriessche, hield er een heel ander regime op na. Hij trainde relatief weinig en legde meer de nadruk op kwaliteit, hoewel hij toch ook pieken haalde van 200 kilometer per week. “Ik warmde snel op, gevolgd door een intensief gedeelte, waarna ik lang uitliep”, legt Roelants uit.

**Karel Lismont** volgde nauwgezet de schema’s van zijn trainer Frans Borremans. “Frans was een voorstander van aërobe trainingen, die voor een groot stuk op uithouding zijn afgestemd”, legt Lismont uit. “Hij hield er dezelfde principes op na als de Nieuw-Zeelandse trainer Arthur Lydiard, die onder andere Peter Snell naar de top heeft geloodst. Ik heb altijd geloofd in de trainingen van Borremans. Ik voelde me er ook het best bij. En het bewijs dat ze werkten, is natuurlijk dat ik enorm lang aan de top heb gestaan.

**De mooiste verhalen: bijna verkocht aan een sjeik**

Voor de leukste verhalen komen we telkens weer bij **Aurele Vandendriessche** terecht. In 1963 en 1964 was hij de beste in de marathon van Boston. Vooral die tweede zege blijft hem bij. Hij liet toen de legendarische olympische kampioen Abebe Bikila en Europees kampioen Brian Kilby achter zich. “Nochtans was ik pas de dag voor de wedstrijd in Boston aangekomen”, zegt Vandendriessche. “Ik kwam aan om 14.30u en weigerde me aan te passen aan het tijdsverschil van zes uur. Ik ben dan ook onmiddellijk gaan slapen en midden in de nacht heb ik gegeten. Mijn vaste maaltijd: geroosterd brood, veel honing en filet d’Anvers. Dat vlees bevat veel zout en belet het zweten tijdens de wedstrijd. Zoals steeds heb ik ook toen bijna niet gedronken tijdens de marathon. Af en toe mijn mond nat maken volstond.” Dit gaat natuurlijk in tegen de gangbare theorie dat je veel moet drinken om vochtverlies tegen te gaan. Maar Vandendriessche leek hier wel immuun voor. Hij beschikte overigens ook over een ongelooflijk sterk hart, met een rustpols van slechts 31. Na een matige inspanning liep dit op tot 45 en na een marathon kwam hij vaak niet hoger dan 65. Fenomenaal.

**Karel Lismont** is de grootste marathonloper uit de Belgische geschiedenis met twee olympische en drie Europese medailles. In de atletiek is hij, samen met Ivo Van Damme, zelfs de enige die meer dan één olympische medaille wist te veroveren. Vooral zijn derde plaats in Montreal 1976 spreekt tot de verbeelding. Hij had last van bloedarmoede door een darmontsteking en moest zelfs antibiotica slikken net op het moment dat hij op het toppunt van zijn kunnen zat. Tot de dertigste kilometer bleef hij mooi bij de kopgroep, maar op dat moment plaatste de Amerikaan Frank Shorter een demarrage. Lismont had hier niet van terug en belandde zelfs in zevende positie. Verloren spel, leek het wel. Maar in zijn karakteristieke, houterige stijl kwam Lismont op karakter terug. Hij passeerde eerste een Indiër en vervolgens een Canadees. Op dat moment kreeg hij de legendarische Fin Lasse Viren, die de 5.000 en de 10.000 meter al had gewonnen, in het vizier. Hij bleef even in diens spoor, maar rukte al snel op naar de vierde plaats. In het allerlaatste stuk op weg naar het stadion perste de man uit Borgloon er nog eens alles uit. Ook de ervaren Amerikaan Bill Rodgers moest eraan geloven. Lismont pakte de bronzen plak tegen alle verwachtingen in. “Maar in Montreal had ik zonder die ziekte moeten winnen”, beweert Lismont. “Volgens mijn eigen betrouwbare berekeningen liep ik die olympische marathon twee minuten trager dan in mijn beste vormpeil. Ik finishte in Montreal op 1 minuut en 20 seconden van de winnaar.”

Voor **Gaston Roelants** was de marathon niet echt het hoofddoel, maar toch zette hij enkele mooie prestaties op de tabellen. Zo pakte hij op het EK van 1969 in Athene de zilveren medaille. En toch houdt hij daar een van de grootste ontgoochelingen van zijn carrière aan over. Roelants: “Ik was eigenlijk naar Griekenland vertrokken om er de 10.000 meter te lopen, maar door een blessure raakte ik niet tijdig fit. Daarom dacht ik bij mezelf: waarom zou ik het dan niet op de marathon proberen die op de slotdag gelopen wordt? De bedoeling was eigenlijk dat ik na dertig kilometer uit de wedstrijd zou stappen vlakbij het hotel van de Belgische delegatie. Maar voordat ik het goed en wel door had, liep ik helemaal alleen aan de leiding en dat zonder echt te forceren. Een paar volgers riepen dat ik zeker vierhonderd meter voorsprong had. Maar toen, op een paar kilometer van de finish, dook plots de Engelsman Ron Hill naast me op. Hij had hoogstwaarschijnlijk lange tijd achter een vrachtwagen gelopen zodat niemand hem had opgemerkt. Ik kon zijn aanval niet pareren en moest zo genoegen nemen met het zilver.”

Velen weten dit misschien niet, maar **Armand Parmentier** was twaalf jaar lang Belgisch recordhouder, tot Vincent Rousseau dit in 1995 scherper stelde. Hij liep 2u09’57” tijdens de marathon van Rotterdam in 1983, ongetwijfeld zijn topjaar. “Op het WK in Helsinki was ik dat jaar zesde. Die prestatie schat ik zelfs hoger in dan mijn zilveren plak op het EK een jaar eerder. De concurrentie was er veel sterker. Na dertig kilometer waren we nog met een kopgroep van dertig man. Dat zegt genoeg, zeker.”

**Marleen Renders** was in de eerste plaats een tijdloopster, die heel scherpe chrono’s op de tabellen kon zetten. Op de grote kampioenschappen kwam ze er nooit echt aan te pas. Al van jongsaf was ze helemaal gefocust op de atletiek. En dat hadden ze ook in het buitenland snel door. “Op mijn zestiende haalde ik een bronzen medaille op het WK 10.000m voor junioren in Athene”, legt Renders uit. “Een steenrijke Arabische sjeik uit Dubai wilde me toen letterlijk kopen voor een berg geld en me naar zijn land lokken. Hij wou zo met me pochen als zijn superkampioene. Maar daar heeft mijn vader al snel een stevig stokje voor gestoken. Ik was veel te jong en hij was vies van avonturen, zeker van dit soort vreemde toekomstperspectieven. Trouwens, ikzelf was een doetje dat liefst van al zo veel mogelijk in de vertrouwde thuisomgeving bleef.”

**Na de atletiekcarrière: gewoon verder werken**

Tegenwoordig is het marathonlopen een erg lucratieve bezigheid. Naast het startgeld kan je als winnaar in de grote stadsmarathons al snel enkele honderdduizenden euro’s verdienen. Dat was in de jaren zestig nog niet het geval. Een absolute wereldtopper als **Gaston Roelants** kon na zijn atletiekcarrière enkel maar van dromen van een luilekkerleventje. “Misschien was ik beter wielrenner geworden”, aldus Roelants. “Dan zou ik nu waarschijnlijk rijk geweest zijn. Of wellicht was ik beter in het leger gegaan. Mijn sportieve carrière zou er niet onder geleden hebben en je kan iets sneller met pensioen gaan. Maar kom, dankzij de atletiek heb ik ook een job gevonden als vertegenwoordiger bij een schoenenfabrikant.” Nu geniet Roelants vooral van het leven met af en toe een spelletje golf. Maar de atletiek verliest hij ook niet uit het oog. Zo is hij een opgemerkte gast bij heel wat atletiekevenementen in binnen- en buitenland.

**Aurele Vandendriessche** was het toonbeeld van de amateur-atleet. Naast zijn loodzware trainingen hield hij er ook gewoon een voltijdse job op na als studiemeester. Ondanks zijn twee overwinningen in de marathon van Boston bleef hij steeds de bescheidenheid zelve. “Ach, velen hadden gekund wat ik gedaan heb. Ze moesten er alleen maar voor trainen. Eigenlijk droomde ook ik er vooral van om wielrenner te worden. Als wielrenner had ik ook een eindjump, als loper niet. Maar mijn ouders wilden daar niks van weten.” Vandendriessche geniet nu van een welverdiend pensioen. Hij houdt zich samen met een van zijn zonen onder andere bezig met de duivensport.

Bij **Karel Lismont** een gelijkaardig verhaal. Ondanks zijn fenomenale staat van dienst kon hij toch niet leven van zijn sport. Tijdens zijn carrière werkte hij gewoon als bediende van de BTW. Maar dat deert hem niet ´Ik heb er nooit bij stilgestaan wat ik aan geld heb verloren omdat ik dertig jaar geleden topsporter was en niet nu”, zegt Lismont. “Nu spreken sportkampioenen tot de verbeelding. In mijn tijd schudden veel mensen meewarig het hoofd als ze mij om zes uur 's morgens in weer en wind door het veld zagen hossen. Sommigen mensen spreken me nu nog aan. Ze hadden *compassie* omdat ik er zo verbeten tegenaan ging op de training. Maar ik heb mijn sport altijd graag gedaan. Ze heeft mijn leven boeiend gemaakt. Ik ben er geen rijk man door geworden. Ik moet nog altijd gaan werken, maar dat vind ik niet erg. We kunnen elk jaar met vakantie gaan en geregeld eens goed gaan eten. Al die luxe hoef ik niet. Ik profiteer van de jaren die me hopelijk nog resten. Ik doe mijn werk bij de belastingen graag. Ik loop nu nog gemiddeld drie keer per week mijn tien kilometer of meer. Het houdt mijn lijf fit en mijn kop fris. Ik hoop dat ik nog tot mijn negentigste mag blijven joggen.”

**Armand Parmentier** begon rond zijn dertigste te sukkelen met blessures. Hij moest dan ook al snel een punt zetten achter een korte, veelbelovende carrière. Maar hij bleef wel actief in de atletiek als trainer bij Ieper en bij AV Olsene, een onderafdeling van KAA Gent. Parmentier baat in het Waregemse ook een succesvolle loopspeciaalzaak uit. “Jammer genoeg heeft ons land geen traditie en geen structuur meer op het gebied van afstandslopen”, aldus een kritische Parmentier. “We tellen zelfs geen handvol marathonlopers van betekenis meer. Al is het ook op crossgebied droevig gesteld nu er zelfs geen team meer naar het WK gaat. Zelf werd ik nooit betrokken bij het nationale afstandslopen. Ik had mijn expertise nochtans graag aangeboden.”

**Marleen Renders** was, samen met Vincent Rousseau, de eerste in België die echt van haar marathons kon leven. Met haar persoonlijk record staat ze nu dan ook nog altijd comfortabel in de globale top honderd aller tijden. Pas op haar veertigste en na drie zwangerschappen hing ze de spikes definitief aan de haak. Vorig jaar nam ze nog deel aan het tv-programma Eeuwige Roem. Daarin namen topsporters het in verschillende disciplines tegen elkaar op. Renders ging verrassend met de zege aan de haal tegen onder andere Ulla Werbrouck, Sabine Appelmans en Roger De Vlaeminck. Het competitiebeest in Renders is dus nog niet gedoofd.

***KADERTEKST***

**Aurele Vandendriessche**

° Anzegem, 4 juli 1932

**1m73 – 60 kg**

**Persoonlijk record:** 2u17’44”

**Zeges: 4:** Boston (1963, 1964), Enschede (1965), Kosice (1965)

**Kampioenschappen: 6:** OS 1956: 24ste, EK 1958: 11de, OS 1960: DNF, EK 1962: **2de**, OS 1964: 7de, EK 1966: **2de**

**Trainer:** Marcel Alavoine

**Gaston Roelants**

° Opvelp, 5 februari 1937

**1m74 – 58 kg**

**Persoonlijk record:** 2u16’29”

**Zeges: 0**

**Kampioenschappen:** **5:** OS 1968: 11de, EK 1969: **2de**, EK 1971: 5de, OS 1972: DNF, EK 1974: **3de**

**Trainer:** Mon Van den Eynde

**Karel Lismont**

° Borgloon, 8 maart 1949

**1m70 – 64 kg**

**Persoonlijk record:** 2u11’13” (NR van 31/07/1976 tot 14/09/1979)

**Zeges: 10:** Tessenderlo (1970), Brussel (1971), Helsinki (1971), Kortemark (1974), Amsterdam (1976), Otsu (1977), Berlijn (1983), München (1984), Hamburg (1986, 1987)

**Kampioenschappen: 9:** EK 1971: **1ste**, OS 1972: **2de**, EK 1974: DNF, OS 1976: **3de**, EK 1978: **3de**, OS 1980: 9de, EK 1982: **3de**, WK 1983: 9de, OS 1984: 24ste

**Trainer:** Frans Borremans

**Armand Parmentier**

° Waregem, 15 februari 1964

**1m75 – 64 kg**

**Persoonlijk record:** 2u09’57” (NR van 09/04/1983 tot 24/09/1995)

**Zeges: 2:** Antwerpen (1982), Columbus (1983)

**Kampioenschappen:** **3:** EK 1982: **2de**, WK 1983: 6de, OS 1984: 30ste

**Marleen Renders**

° Diest, 24 december 1968

**1m63 – 47 kg**

**Persoonlijk record:** 2u23’05” (NR sinds 07/04/2002)

**Zeges:** **4:** Antwerpen (1995), Berlijn (1998), Parijs (2000, 2002)

**Kampioenschappen:** **4:** EK 1998: 5de, OS 2000: DNF, WK 2001: 18de, EK 2002: DNF

**Trainer:** Michel Jordens en Peter Zeelmaekers